



988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Nguồn hỗ trợ dành cho bất kỳ ai tại Washington đang trải qua khủng hoảng tinh thần

Miễn phí | Bảo mật | Hỗ trợ nhiều ngôn ngữ

BẤT KỂ LÚC NÀO: Ban ngày. Ban đêm. Cuối tuần. Ngày lễ.

BẤT KỂ LÝ DO: Vấn đề về sức khỏe tâm thần. Lo ngại về việc sử dụng chất kích thích. Ý nghĩ tự tử. Biến cố lớn trong cuộc sống. Đường dây 988 luôn sẵn sàng để hỗ trợ quý vị.



Gọi điện



Nhắn tin



Trò chuyện trực tuyến

Gọi điện hoặc nhắn tin đến 988, hoặc trò chuyện qua www.988lifeline.org sẽ kết nối quý vị với sự chăm sóc và hỗ trợ tận tình. Bất kỳ ai—dù là người gặp khủng hoảng hay người hỗ trợ người gặp khủng hoảng—đều có thể liên hệ với 988 qua bất kỳ điện thoại cố định, điện thoại di động hoặc thiết bị thoại qua internet.

Điều gì sẽ xảy ra khi một người liên hệ với 988?

Khi một người gọi điện, nhắn tin đến 988 hoặc trò chuyện trực tuyến qua 988lifeline.org, họ sẽ được kết nối với một nhân viên tư vấn khủng hoảng, người sẽ lắng nghe, cố gắng hiểu vấn đề đang ảnh hưởng đến họ, cung cấp sự hỗ trợ và chia sẻ các nguồn tài nguyên. Các nhân viên tư vấn của đường dây 988 được đào tạo để giúp giảm bớt mức độ căng thẳng của tình huống và kết nối người tìm kiếm sự giúp đỡ với các nguồn tài nguyên địa phương bổ sung để hỗ trợ sự lành mạnh của họ.

Đường dây 988 bảo vệ quyền riêng tư của người gọi, nhắn tin hoặc trò chuyện trực tuyến như thế nào?

Khi một người liên hệ với đường dây 988, họ không cần phải nói tên hay địa chỉ để nhận sự hỗ trợ. Nhân viên tư vấn của đường dây 988 chỉ biết số điện thoại của người gọi hoặc nhắn tin, hoặc địa chỉ IP nếu họ sử dụng trò chuyện trực tuyến. Không ai bị yêu cầu cung cấp thông tin cá nhân để nhận sự giúp đỡ từ đường dây 988.

Có người để trò chuyện. Có người để lắng nghe. Một nơi an toàn để nhận sự giúp đỡ.
Truy cập doh.wa.gov/988/vi để biết thêm thông tin.

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến doh.information@doh.wa.gov.